

چکیده

زمینه و هدف: خواب یکی از عواملی است که در سلامتی انسان تأثیر گذار می‌باشد و اختلال در خواب نقش مهمی در افزایش مرگ و میر و کاهش سلامت افراد دارد. با توجه به شیوع بالای اختلال خواب در سالمندان و تأثیر آن بر کیفیت زندگی و از طرفی با توجه به شرایط جسمی و بیماری‌هایی که اکثراً سالمندان دچار می‌شوند، نیازمند فرایندهای باز یابی هستند که این باید با خواب با کیفیت تأمین شود. در نتیجه تلاش‌های زیادی در جهت ارتقای کیفیت خواب به روش‌های غیر دارویی شده است که از جمله این روش‌های غیر دارویی می‌توان به موسیقی درمانی اشاره کرد. همه تحقیقات علمی مثبت بودن اثر موسیقی را بر کیفیت خواب تأیید نمی‌کنند. در برخی پژوهش‌ها نشان داده شده است که موسیقی تأثیر خاص و مثبتی بر خواب انسان ندارد و یا اینکه تأثیر کمی بر کیفیت خواب دارد از این رو توجه به انتخاب نوع موسیقی بکار گرفته شده و تحقیقات بیشتر در این زمینه بیشتر از گذشته احساس می‌شود. قرآن کریم به عنوان یک موسیقی عرفانی با ریتم ویژه و منحصر به فرد خود از صوت‌های موزون و دلنشین می‌باشد که این ویژگی‌ها از اعجاز این کتاب آسمانی بشمار می‌آید لذا این پژوهش با هدف بررسی تأثیر آوای قرآن بر کیفیت خواب سالمندان مقیم در خانه سالمندان ملایر انجام شده است.

مواد و روش‌ها: مطالعه حاضر یک کار آزمایشی بالینی است. جامعه پژوهش، سالمندان ساکن در خانه سالمندان در ملایر بودند، ۷۰ نفر سالمند بر اساس معیارهای ورود به مطالعه انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه مداخله (۳۵ نفر) و کنترل (۳۵ نفر) قرار گرفتند. برای گروه آزمون مداخله به مدت ۴ هفته هر شب، به مدت ۱۵ دقیقه قبل از خواب آوای قرآن با صدای استاد پرهیزگار از طریق دستگاه پخش صدا گذاشته شد تا استماع کنند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها، از نرم افزار SPSS نسخه ۲۰ و آزمون‌های آماری مان-ویتنی و آنالیز کوواریانس در سطح معنادار ($p < 0.05$) استفاده شد.

یافته‌ها: در پایان مطالعه در گروه مداخله ۳۲ و در گروه کنترل ۳۳ نفر مورد بررسی قرار گرفتند میانگین سن سالمندان در گروه آزمون ۷۳/۹۷±۹/۹۱ و در گروه کنترل ۶۴/۵۳±۱۲/۷۵ بود و همچنین میانگین دینداری سالمندان در گروه آزمون ۹۶/۳۹±۱۰/۴۱ و در گروه کنترل ۱۰۱/۰۹±۵/۷۳ بدست آمد. میانگین نمرات کیفیت کلی خواب قبل از مداخله، در گروه‌های مداخله و کنترل به ترتیب ۹/۲۷±۳/۳۷ و ۷/۱۶±۳/۱۶ بود که پس از اجرای مداخله به مقادیر ۶/۶۰±۳/۸۷ و ۷/۸۱±۲/۹۲ تغییر یافت. میانگین نمرات کلی کیفیت خواب در گروه مداخله پس از اجرای مداخله، تفاوت آماری معناداری را نشان داد ($p < 0.05$).

همچنین در مقایسه درون گروهی، تغییرات میانگین نمرات بازدهی خواب، میزان مصرف داروهای خواب آور و کیفیت کلی خواب قبل از مداخله و بعد از مداخله در گروه آزمون معنا دار شد ($p < 0/05$).

نتیجه گیری: مطالعه حاضر نشان داد که آوای قرآن بر ارتقاء کیفیت خواب سالمندان مؤثر است. لذا با توجه به نتایج این مطالعه، توصیه می شود در مراکز سالمندی از این روش جهت بهبود کیفیت خواب سالمندان استفاده کنند.

کلید واژه ها: سالمندان، کیفیت خواب، قرآن کریم